

LUNES Día 8	MARTES Día 9	MIÉRCOLES Día 10	JUEVES Día 11	VIERNES Día 12	SABADO Día 13	DOMINGO Día 14
<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>
Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Galletas	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Magdalenas	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Cereales	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (aceite de oliva mantequilla/ mermelada) Croissants	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas ( aceite de oliva mantequilla/ mermelada) Galletas	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros
<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>
Patatas guisadas con cordero o Guisantes salteados con huevo Nuggets de pollo y calamares Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Manzana Pan y agua Kcal 705 Prot 34,8 HCar 76,2 Lipid 24,5	Lentejas caseras o Judías verdes con jamón Filete de atún empanado Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Pera Pan y agua Kcal 703 Prot 32,2 HC 78,4 Lipid 26,7	Crema de calabacín Albóndigas de ternera en salsa Patatas panadera Yogur / fruta Pan y agua Kcal 695 Prot 35,8 HCar 73,9 Lipid 24,4	Sopa de fideos Cocido completo Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas atún y zanahoria Plátano Pan y agua Kcal 770 Prot 35,8 HCar 95,1 Lipid 29,4	Arroz con tomate y picadillo de salchichas o Espárragos con mahonesa Pechuga de pollo en salsa Salteado de verduras Mandarina Pan y agua Kcal 709 Prot 32,8 HCar 73,5 Lipid 22,1	Huevos rellenos Chuletas de cordero Patatas Natillas Pan y agua Kcal 699 Prot 32,2 HCar 72,5 Lipid 20,3	Ensalada de pimientos asados Codillo asado Puré de patata Fruta Pan y agua Kcal 701 Prot 36,6 HCar 79,8 Lipid 25,2
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>
Guisantes con jamón y huevo duro Pechuga de pollo en salsa Patatas /ensalada Natillas Pan y agua Kcal 703 Prot 36,6 HCar 79,8 Lipid 25,2	Menestra de verduras Lomo empanado Patatas fruta Pan y agua Kcal 703 Prot 36,6 HCar 79,8 Lipid 25,2	Arroz con tomate Merluza a la romana Ensalada Fruta Pan y agua Kcal 701 Prot 31,7 HCar 77,4 Lipid 24,4	Tortelinos rellenos de carne Empanadillas de atún y rabas de calamar Patatas/ensalada Yogur /fruta Pan y agua Kcal 680 Prot 34,8 HCar 72,9 Lipid 22,4	Pizza de jamón y queso Patatas Yogur Batido Refresco Fruta Kcal 703 Prot 31,7 HCar 73,1 Lipid 22,1	Hamburguesa de ternera con cebolla, lechuga, queso y tomate Ensalada Yogur Zumo de frutas y leche Refresco Kcal 711 Prot 27,7 HCar 80,4 Lipid 27,5	Sopa de picadillo Filetitos rusos en salsa Patatas Fruta Pan y agua Kcal 700 Prot 31,7 HCar 75,4 Lipid 27,1



SOJA

MOLUSCOS



LECHE

ALTRAMUCES



FRUTOS DE CASCARA

PESCADO



APIO

CRUSTACEOS



MOSTAZA

HUEVOS



SESAMO

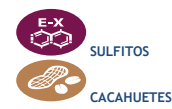
GLUTEN



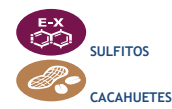
SULFITOS

CACAHUETES

LUNES Día 15	MARTES Día 16	MIÉRCOLES Día 17	JUEVES Día 18	VIERNES Día 19	SABADO Día 20	DOMINGO Día 21
<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>
Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Galletas	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Magdalenas	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Cereales	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (aceite de oliva mantequilla/ mermelada) Croissants	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas ( aceite de oliva mantequilla/ mermelada) Galletas	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros
<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>
Menestra de verduras Peques: Crema de verduras	Sopa de marisco Espinacas rehogadas	Espirales con tomate y queso Ensalada de pimientos	Paella con verduras y pollo Menestra de verduras	Sopa de fideos	Patatas rellenos de atún	Espaguetis a la marinera
Jamoncitos en pepitoria	Bacalao a la vizcaína	Minifricadelle en salsa	Filete de salmón empanado	Cocido completo	Costillas a la coca-cola	Patorra de pavo asada
Patatas	Patatas al vapor	Patatas	Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas	Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas	Patatas	Patatas asadas
Manzana	Naranja	Plátano	Yogur / fruta	Manzana	Fruta	Fruta / tarta
Pan y agua	Pan y agua	Pan y agua	Pan y agua	Pan y agua	Pan y agua	Pan y agua
Kcal 699 Prot 34,8 HCar 73,4 Lipid 23,7	Kcal 717 Prot 33,2 HCar 73,2 Lipid 27,9	Kcal 709 Prot 34,5 HCar 79,2 Lipid 22,4	Kcal 702 Prot 34,5 HCar 80,1 Lipid 24,4	Kcal 770 Prot 35,8 HCar 95,1 Lipid 29,4	Kcal 703 Prot 31,2 HCar 72,1 Lipid 29,4	Kcal 700 Prot 32,4 HCar 73,9 Lipid 29,4
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>
Macarrones a la carbonara	Arroz 3 delicias	Revuelto de setas y gambas	Judías verdes con tomate	Fajitas de pollo y queso y atún	Tortilla española, bacon y pimientos	Sopa de picadillo
Huevos fritos	Filetes empanados	Filetes de caballa al horno	Solomillos en salsa	Patatas	Ensalada	Cordon bleu de pavo
Patatas / ensalada	Ensalada	Ensalada	Patatas	Yogur	Fruta	Patatas
Natillas	Fruta	Yogur	Fruta	Batido	Batido de fruta y leche	Fruta
Pan y agua	Pan y agua	Pan y agua	Pan y agua	Refresco Fruta	Refresco	Pan y agua
Kcal 712 Prot 30,4 HCar 78,1 Lipid 23,5	Kcal 711 Prot 31,7 HCar 79,6 Lipid 24,6	Kcal 695 Prot 34,5 HCar 72,3 Lipid 25,4	Kcal 698 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4	Kcal 703 Prot 34,0 HCar 73,1 Lipid 22,1	Kcal 712 Prot 26,9 HCar 78,4 Lipid 26,8	Kcal 703 Prot 25,9 HCar 78,4 Lipid 26,5



LUNES Día 22	MARTES Día 23	MIÉRCOLES Día 24	JUEVES Día 25	VIERNES Día 26	SABADO Día 27	DOMINGO Día 28
<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>
Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Galletas	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Magdalenas	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Cereales	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (aceite de oliva mantequilla / mermelada) Croissants	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (aceite de oliva mantequilla / mermelada) Galletas	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros
<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>
Crema de calabaza Cinta de lomo empanada Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Pera Pan y agua	Entremeses fríos y calientes Cordero al horno Patatas asadas Mandarina Pan y agua	Espirales a la napolitana o Brócoli con patatas y bacon Albóndigas de ternera en salsa Patatas panadera Yogur / Fruta Pan y agua	Paella valenciana o Judías verdes cn jamón Atún empanado Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan y agua	Sopa de fideos Cocido completo Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur / Fruta Pan y agua	Ensalada Mixta Lasaña de carne gratinada Tarta Fruta Pan y agua	Pimientos del piquillo rellenos de merluza Carcamusas a la toledana Patatas rizadas Fruta Pan y agua
HCar 697 Prot 32,6 HCar 72,4 Lipid 23,1	HCar 702 Prot 32,4 HCar 79,9 Lipid 26,2	HCar 700 Prot 33,1 HCar 79,7 Lipid 25,1	Kcal 701 Prot 33,2 HCar 73,2 Lipid 26,2	Kcal 770 Prot 35,8 HCar 95,1 Lipid 29,4	Kcal 700 Prot 31,4 HCar 73,9 Lipid 23,8	Kcal 700 Prot 32,4 HCar 73,9 Lipid 27,2
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>
Macarrones con verduras Merluza en salsa verde Patatas al vapor Fruta Pan y agua	Guisantes con jamón y huevo Chuleta de sajonia Ensalada Fruta Pan y agua	Sopa de marisco Pollo asado en su jugo Patatas Yogur Pan y agua	Revuelto de gulas y gambas Recomendado de lomo Ensalada Fruta Pan y agua	Paninis caseros de bacon y queso Patatas Flan Refresco Zumo Fruta	Lomo, bacon, Jamón, queso y tomate Patatas Yogur Batido leche Refresco	Sopa de picadillo Tortilla francesa con salchichas Patatas Fruta Pan y agua
Kcal 712 Prot 30,4 HCar 78,1 Lipid 23,5	Kcal 711 Prot 31,7 HCar 79,6 Lipid 24,6	Kcal 702 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipid 25,4	Kcal 698 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4	Kcal 701 Prot 32,2 HCar 69,5 Lipid 20,3	Kcal 712 Prot 26,9 HCar 78,4 Lipid 26,8	Kcal 703 Prot 25,9 HCar 78,4 Lipid 26,5



LUNES Día 29	MARTES Día 30	MIÉRCOLES Día 31				
<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>				
Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Galletas	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Magdalenas	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Cereales				
<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>				
Judías blancas estofadas Coliflor aliñada Varitas de merluza y empanadillas de atún Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Mandarina Pan y agua HCar 704 Prot 33,4 HCar 72,7 Lipid 26,1	Espirales a la carbonara Espárragos blancos Emperador empanado Salteado de verduras Manzana Pan y agua HCar 700 Prot 33,1 HCar 20,7 Lipid 23,1	Sopa de picadillo Menestra de verduras Pollo asado en su jugo Patatas Yogur / fruta Pan y agua HCar 700 Prot 33,1 HCar 20,7 Lipid 23,1				
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>				
Menestra de verduras Pechuga de pollo empanada Patatas Yogur Pan y agua HCar 704 Prot 33,4 HCar 72,7 Lipid 26,1	Ensalada de patata Albóndigas en salsa Salteado de champiñón y zanahoria Fruta Pan y agua HCar 700 Prot 33,1 HCar 20,7 Lipid 23,1	Arroz con tomate y picadillo de salchichas Boquerones a la andaluza Tomates aliñados Fruta Pan y agua HCar 700 Prot 33,1 HCar 20,7 Lipid 23,1				

